

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО "СШОР "Спутник"

Д.А. Черкасов

" 20 " г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час.)
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" на 2025 год
 Спортивные дисциплины: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ**

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений	
	Недельная нагрузка в часах										
	4,5	6	6	9	9	9	12	12	18	24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
	2			3					4		
	Наполняемость групп (человек)										
	10			8					2		1
	1. Общая физическая подготовка	175	225	225	150	150	150	125	125	159	200
2. Специальная физическая подготовка				108	108	108	169	169	253	349	
3. Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	18	18	18	38	38	65	100	
4. Техническая подготовка	35	50	50	112	112	112	162	162	253	337	
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	25	25	42	42	42	62	62	103	137	
6. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	19	19	19	37	37	56	50	
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	19	19	19	31	31	47	75	
ВСЕГО ЧАСОВ	234	312	312	468	468	468	624	624	936	1248	

Зам. директора по спортивной подготовке  Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист  Е.М. Ковалева